



9月



きゅうしょく

給食だより



小学校

夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスも整えてくれます。

朝ごはんを1日を元気に過ごそう

朝ごはらは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



9月1日は防災の日

「防災の日」は、1960年(昭和35年)に制定されました。9月1日の日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。今年の防災救食では、乾物やレトルトパウチなど、長期保存できる食材を使った料理が登場します。災害はいつ起きるかわかりません。日頃から防災意識を高くしておきましょう。



9月12日(金)～粕尾小学校おすすめ献立～

みんなに人気・給食の時間が楽しみになる献立を環境健康委員会の児童が考えてくれました。

わかめごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ キムチあえ ぶたじる チョココレーブ

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「ガパオライス」です。

【材料(4人分)】

- ごはん.....720g
 - 鶏ムネ挽肉.....160g
 - 青ピーマン.....28g
 - にんじん.....48g
 - たまねぎ.....160g
 - にんにく.....4g
 - ごま油.....小さじ1
 - オイスターソース.....小さじ1
 - ナンプラー.....小さじ2弱
 - 醤油.....小さじ1/2強
 - みりん.....小さじ1
 - 砂糖.....小さじ1強
 - こしょう.....少々
 - バジルパウダー.....少々
- (生バジルを使う場合は4～8枚程度をお好みで)

【作り方】

- ① 青ピーマン、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。にんにくは、すりおろす。
- ② ごま油を引いたフライパンにおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら鶏ひき肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、青ピーマンを入れて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、調味料を入れて炒め、味を調える。
- ⑤ 最後にバジルパウダーを入れて炒めて、香りが立ったら出来上がり。
- ⑥ ごはんに⑤をのせて食べましょう。

※鷹の爪や豆板醤を入れるとピリ辛味になります。

※家で作る際は、目玉焼きを添えて食べてもおいしいです。



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう	エネルギー たんぱく質 しじつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	月	バターロールパン	チキンナゲット(2) ほうれんそうとコーンのソテー えびだんごスープ	ぎゅうにゅう えび とりにく たら ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン じゃがいも しょうが	パン あぶら パンこ はるさめ でんぶん		558kcal 21.9g 23.6g	
2	火	セルフ さんしょくどん (ごはん)	さんしょくどんのぐ キャベツのみそしる いちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ	ごはん さとう ゼリー		673kcal 31.1g 17.9g	
3	水	まるパン (スライス)	しろみざかなフライ ラタトゥイユ コーンスープ	ぎゅうにゅう たら なまクリーム ベーコン	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ トマト にんにく コーン パセリ	パン あぶら こむぎこ ルウ パンこ	ソースが つきます	577kcal 23.3g 22.0g	
4	木	おおむぎごはん	ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ みかん グリーンピース にんにく パイン しょうが りんご もも	ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ あぶら ゼリー ナタデココ		712kcal 19.0g 18.1g	
5	金	セルフ ぶたキムチどん (ごはん)	ぶたキムチどんのぐ とうがんのスープ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ じゃがいも こんにゃく ほうろく しょうが りんご にんにく とうがん ほうれんそう	ごはん でんぶん あぶら さとう		630kcal 24.4g 19.8g	
8	月	コッペパン (スライス)	スラッピージョー フライドポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なた	にんじん たまねぎ ほうれんそう	パン パンこ あぶら じゃがいも さとう		625kcal 25.1g 28.0g	
9	火	あさかなランチ ごはん		さばのしおやき ごもくきんぴら いなかじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば みそ さつまあげ	にんじん ごぼう こまつな こんにゃく さやいんげん だいこん しめじ	ごはん ごま あぶら さといも さとう	598kcal 23.8g 16.8g	
10	水	ぎゅうにゅうパン	ほうさいきゅうしよく まめカレー きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう だいず レンズまめ ツナ	にんじん たまねぎ しょうが きりほしだいこん きゅうり コーン	パン ルウ あぶら ドレッシング		636kcal 25.2g 27.5g	
11	木	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	ちゅうかどんのぐ ぎょうざロール なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた いか	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きくらげ じゃがいも なし	ごはん ぎょうざのかわ あぶら でんぶん		635kcal 24.2g 16.9g	
12	金	かすおしょうがっこうおすすすめこんだて わかめごはん		とりにくのからあげ キムチあえ ぶたじる チョコクレープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん しょうが ねぎ もやし きゅうり こんにゃく だいこん	ごはん あぶら でんぶん クレープ	750kcal 27.0g 26.2g	
15	月	けいろうのひ							
16	火	ごはん	ハンバーグおろしソースかけ しおこんぶあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん にんにく しめじ キャベツ きゅうり ほうれんそう	ごはん さとう あぶら		658kcal 24.1g 20.5g	
17	水	けんさんこむぎ しよくパン どちあいかジャム	さつきランチ (とくさんぶつこんだて) インドに かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ きゅうり こんにゃく グリンピース かんぴょう キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも ドレッシング あぶら さとう		578kcal 22.9g 20.0g	
18	木	ごはん	たらのコンソメたつたあげ いそに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とうふ たら ひじき さつまあげ みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん じゃがいも たまねぎ	ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも		615kcal 22.3g 14.8g	
19	金	ごはん	しゅうまい(2) マーボーなす ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう なす ほししいたけ もやし にんにく しょうが	ごはん でんぶん しゅうまいのかわ あぶら ごま さとう		646kcal 22.3g 20.7g	
22	月	げんりょう まるパン (スライス)	ハムカツ サラダうどん マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	にんじん キャベツ コーン きゅうり	パン パンこ あぶら うどん ゼリー	めんつゆが つきます	618kcal 20.2g 21.7g	
23	火	しゅうぶんのひ							
24	水	メーフルトースト	カレービーンズ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ フロccoli グリーンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	パン メーフルシロップ じゃがいも あぶら ルウ さとう ドレッシング		637kcal 25.6g 26.9g	
25	木	えんジョイランチ(てきえんこんだて) ごはん		あじのしょうがしょうゆやき ごまあえ だいこんとぶたにくのにこみ ちくわ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく ちくわ	にんじん しょうが もやし だいこん こんにゃく さやいんげん キャベツ	ごはん ごま あぶら さとう	624kcal 26.1g 17.5g	
26	金	セルフ ガバオライス (ごはん)	ガバオライスのぐ はるさめスープ あんこプリン	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン にんにく もも もやし ほうれんそう	ごはん はるさめ あぶら プリン さとう		607kcal 23.9g 11.9g	
29	月	しよくパン チョコクリーム	ブラウンシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら ルウ		637kcal 21.8g 29.5g	
30	火	ごはん	ジャージャンどうふ ちゅうかサラダ ビーンズカル	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく こさかな なまあげ だいず	にんじん キャベツ もやし しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり	ごはん でんぶん あぶら はるさめ さとう ごま		665kcal 26.8g 21.7g	

・小学生の学校給食 摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質20g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.4g